**PROGRAMMA DEL**

**“MODULO DI ACQUATICITA’ PER L’ADDESTRAMENTO”**

Attività pratiche fondamenti per l’addestramento di mammiferi marini

1. ACQUATICITA’ IN SUPERFICIE
   * Gambe bici con e senza braccia
   * Stile laterale
   * Scivolamenti e stazionamenti in posizione supina e tub
2. ACQUATICITA’ IN APNEA
   * Apnea in gambe stile
   * Apnea a rana e rana rovesciata
   * Recupero di oggetti in apnea
   * Stazionamenti in apnea in varie posizioni
3. INTERAZIONE
   * Spinte in subacquea e superficie
   * Sollevamenti
   * Esercizi con target